

Plan na pośladki

WARUNKI

DOMOWE-PDF



Plan treningowy na pośladki, w warunkach domowych, przy użyciu minimum sprzętu, do wykonania planu potrzebne będą:

- mata (ale niekoniecznie)
- małe obciążenie, hantelka (lub np butelka z wodą)
- guma oporowa

Trening składa się z 5 ćwiczeń, które należy wykonywać w podanej kolejności. Staraj się zachować odpowiednią technikę wykonywanych ćwiczeń, wykonując je powoli i starannie, skupiając się na napięciu mięśniowym.

Zachowaj ok 40s minutę przerwy między seriami, oraz ok 2 minut przerwy między ćwiczeniami.

Trening możesz wykonywać 2 do 3x w tyg, najlepiej po dniu treningowym zrobić dzień przerwy na regenerację, czyli:

- Poniedziałek - on
- wtorek - off
- środa - on
- czwartek-off
- piątek - on

Weekend relax.

Do każdego ćwiczenia przypinamy link do podglądu na Youtube, jak odnośnik nie działa, spróbuj pobrać inny program do PDF z Google Play lub Appstore.

Ćwiczenie 1: Przysiad z mocnym dopięciem pośladków w górnej fazie.

- 4 serię po 20/30 przysiadów



[Podgląd ćwiczenia na YouTube](#)



Ćwiczenie 2: Hip Thrust jednonóż

- 4 serię po 20/30 powtórzeń



[Podgląd ćwiczenia na YouTube](#)



Ćwiczenie 3: Wznosy jednonóż w klęku podpartym z hantlem

- 4 serię po 20/30 przysiadów



[Podgląd ćwiczenia na YouTube](#)



Ćwiczenie 4: Wymachy jednonóż z gumą zaczeponą o drugą nogę

- 3 serię po 10/20 przysiadów



[Podgląd ćwiczenia na YouTube](#)



Ćwiczenie 5: Hip Thrust tradycyjny z obciążeniem

- 3 serie po max powtórzeń



[Podgląd ćwiczenia na YouTube](#)



Trenuj regularnie, pamiętaj że najlepsze efekty są trzymając się jednego planu od min. 3 do 6 miesięcy, progresując jedynie obciążeniem, seriami i liczbą powtórzeń, aby doprowadzić mięsień w danym ćwiczeniu do mistrzostwa. Niestety trening domowy nie zastąpi pełnowymiarowego treningu na siłowni, ale każda aktywność się liczy!

Techniki treningowe są różne, to jest nasz autorski skuteczny program, i bardzo nam miło, że z niego korzystasz, w razie pytań zapraszamy do kontaktu!

Będzie nam niezmiernie miło, jak zaobserwujesz nas na instagramie oraz facebook :)



klinika-formy.pl



klinika_formy.pl



k.formy